













































حتى لا نتحول إلى فريسة سهلة للقيتامينات

## آپ کا دل چاہتا ہے کہ

# كافية الحفاظ على الصحة

مع اشتداد «مكتب الشرق الأوسط» من نبال عبد السلام العربي، مع ازدياد القلق الصحي والوعي العام بشضرورة المحافظة على الصحة وسلامة الجسم ازدياد الاهتمام بتناول الفيتامينات بأنواعها. ويلقب اهتمام الأمريكيين بالفيتامينات اهتماماً أليق، ورغم ذلك فإن نتائج الدراسات التي أجراها مركز «الأمراض المعدية» في نيويورك، على عينة من 1500 شخص لا بد من تناول الكثير من الحقائق الأساسية عن الفيتامينات الأمر الذي لا يقتصر على الشركات المنتجة للفيتامينات والتي تحاول انتزاع المستهلكين بأن تناول الفيتامينات بأنواعها يأتي فحشوة أو التوصل إلى الجسم الصحي أو السليم.

والتوصل إلى معرفة الحقيقة وأبعادها الفيتامينات ومدى حاجة الجسم إليها أو النقص الخفية ما هي الأجيال إلا أن الأنظمة الغذائية بما لا يجلب إلا الفيتامينات... وما

في حثنا إلى استخدامها... وما هي الصحة الحقيقية لاستخدامها... وما هي الفيتامينات عبارة عن مواد مغذية تتواجد بكميات محدودة في أطعامنا

بإختلافها وانواعها، وترجع أهمية الفيتامينات إلى كونها أساسية في المحافظة على الصحة العامة واستمرار عمل الفيتامينات ذلك عند فهم رئيسه مثل

مبدأ الخير

[illegible]

والأجهزة، أصبح حتى السمع صعبا، ناهيك عن الإصغاء الجيد. وتقول روث داي، استلة الاستماع والفهم بجامعة دوك الأمريكية: «إن الحديث يتأثر بثلاثة هي: الصوت، والقواعد، والمعنى... والسمع يتأثر

[illegible]

الآن معناه ميتة. وأصبحت الناقة، إذا أملت رأسها أو الرجل كأنها تستمع  
 أو شيء حين يشد عليها الرجل. وقد عاقل الشاعر:

تصفي إذا شدها بالكور جانحة  
 حتى إذا عا ستمع، فاعلم ما تلبس

الأخلاق بين الجنين أو شواهد الأمومة  
التي لا تترك أي مجالاً للخطأ.

يشير أستاذ الغذاء والمغذيات الأسكية  
إلى أن هناك البعض ممن هم في حاجة أكثر  
من غيره إلى تناول فيتامينات وعادة  
الكالسيوم في السن ومن يبلغ عماله  
14-16 سنة. حاربه على أقل معلوماً ومن  
يقصر في تناولهم من الفيتامين والحليب  
والفواكه (النباتية).

والأسف إلى أن هؤلاء نجد أن هناك  
أشخاص في حاجة إلى أكثر استخدام  
الفيتامينات لكنهم لا يتخذون مخطط عمل  
السيدة أودين. حتى تتفهموا أن  
والأمهين والفراش أثناء فترة الحمل أو  
البقاء في الفراش.

والشأن هذه المخططة من اكتشاف عام  
البروتينات بين هؤلاء من الغذاء على يد

لكن لكل أفضل نصيحة احسن الاستعاضة في قراءة النصيحة لا الاستماع  
هل نستعني؟

مفردج

اكتشف خام اليورانيوم بصراة البحر الأحمر  
القاهرة - مكتب الشرق الأوسط:

اكتشف باحث جيولوجية مصرية علم  
بمصادر البحر الأحمر منطقة من الصخور  
التي تحتوي على خام اليورانيوم.

ويبلغ حجم المخزون من الخام على يد

والفضل وسيلة لاختيار الفيتامين المناسب تبدأ بزيارة الطبيب كي يتم فحص الجسم وأجراء اختبار للدم ومن ثم معرفة نوع المادة التي يحتاج إليها الجسم.

[illegible]

وكان الأمين العام قد اقترح، في بيان السياسة الذي أدلى به أمام المجلس الاقتصادي والاجتماعي في ٢٤ مايو (أيار) ١٩٨٥ عقد مؤتمر عالمي يعالج ظاهرة تعاطي المخدرات ويحدد المجالات الحيوية الستة التي ينبغي أن يركز عليها المؤتمر على النحو التالي :

[illegible]

وتم تخفيض الميزانية العامة بحزم السنوية في تقريره السنوي الأخير أمامه بشأن مشاكل اسامة استعمل المخابرات وطرق السيطرة عليها قائلا :

« نحن نقاتل الفساد الاجتماعي والهاثة والواسعة الانتشار مشكلة الخدرات المستفحلة، والتي تدور حياء ملايين لا تحصى من الأفراد، ونقوش سلامة الكرامة واستقلالها،

ومن الواضح انه لم يعد بالإمكان اعتبار مشكلة المخدرات مجرد شاكل اجتماعي وحيداً » .